

# RECEPTEN

---

## Eenvoudige wafels

### **Ingrediënten**

1 kop (250 ml) havermout  
1 kop volkorenmeel (spelt, rijst, tarwe of haver)  
2 kop water  
3 el notenpasta  
½ tl zout

### **Bereiding**

Doe alle ingrediënten in een kom en mix het met een staafmixer tot een vloeibaar beslag. Bij gebruik van (fijne) rauwe havervlokken het beslag 10 minuten laten staan tot het dik wordt. Bak de wafels op stand 3 in een wafelijzer tot goudbruin. Dit duurt 5-10 min. Voldoende voor 4 (dubbele) wafels.

Variatie: fijn gehakte appel en kruiden zoals koriander of vanille toevoegen, of een beetje oerzoet.

Abrikozen mouse (nog uitproberen – abrikozen + water in de blender

## Appelkrumelontbijt

*Voor 4 personen ontbijt*

### **Ingrediënten**

4 grote (zure) appels (bijv. goudrenetten)  
1 kop rozijnen  
½ tl koriander gemalen  
¼ tl anijs gemalen

### Topping:

1 ½ kop fijne havervlokken  
½ kop noten (walnoten of gemengde noten)  
3-4 el (verse) sinaasappelsap  
Snufje zout

### **Bereiding**

Snijd de appels in plakjes of stukjes (schil ze naar wens). Voeg rozijnen en kruiden toe en meng. Verdeel dit in een lage glazen ovenschaal (bijv. lasagneschaal).

Hak of maal de noten fijn. Doe dit samen met de havervlokken en zout in een kom en meng. Voeg het sinaasappelsap toe en meng met de handen tot er kruimels ontstaan. Leg dit mengsel in een laag over de appels. Bak in de oven op 180°C (200°C bij gasoven), 30-45 minuten, tot de appels zacht en gaar zijn, en de bovenkant begint de kleuren.

Dessert variatie: vervang in de topping de sinaasappelsap door 2-3 el rijststroop, gebruik 1 kop havervlokken en 1 kop noten. Vervang de rozijnen door dadels.